

Kurztext

Anna Kraft / Erik Jäger

Ein Arsch - Ein Ziel

Meine Challenge

ePub

13,99 € (D) / 13,99 € (A) / 21,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6069-0



Wow-Hintern in nur 30 Tagen! Ein knackiger Hintern ist der neue Sixpack und steht neben diesem ganz oben auf der Wunschliste vieler Frauen. Mit Stars wie Kim Kardashian, Shakira und J.Lo ist der Po in den Fokus der Berichterstattung gerutscht und ein knackiger Hintern gehört zu einem perfekten Körper dazu. Ein Arsch - ein Ziel kombiniert ein effektives Sportprogramm in verschiedenen Levels mit Ernährungstipps, um den Muskelaufbau zu unterstützen. Genügend Motivation gibt es von Fitness-Coach Erik Jäger oben drauf und die richtigen Tipps, um am Ball zu bleiben erhalten Sie von Anna Kraft. Alle Übungen können online angesehen werden und die Trainingserfolge gespeichert und ausgewertet werden. So bekommt jede Frau in kürzester Zeit einen Super-Knack-Arsch.